COMMENT NOURRIR VOTRE FAMILLE

MOHSEN TURKI



ILLUSTRATION

HEDI TURKI

ZOUBEIR TURKI

PREFACE

DOCTEUR ZOUHAIR KALLAL

Dépôt légal Tunis

2e trimestre 1969

COMMENT NOURRIR VOTRE FAMILLE

COMMENT NOURRIR VOTRE FAMILLE

*
* *

PAR

MOHSEN TURKI

DIPLOMÉ DE DIÉTÉTIQUE ET D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Préface :
DOCTEUR ZOUHAIR KALLAL

Illustration :
HEDI TURKI
ZOUBEIR TURKI

SOMMAIRE

* *

PREFACE

L'alimentation dans ses grandes lignes doit être connue non seulement des médecins et des spécialistes, mais de tous ceux qui ont mission de sauvegarder la santé publique, entre autre, le corps des ménagères, qui dans l'humilité de leur tâche quotidienne, assument une immense responsabilité.

C'est pour la mère de famille que l'auteur s'est attaché à la rédaction de ce guide essentiellement pratique : ce dessein emplit largement son introduction.

Le premier chapitre, chapitre base, traite des notions générales sur les besoins nutritionnels et la façon de les couvrir à partir de produits locaux classés en groupes, par saisons et inclus enfin dans des menus.

La seconde partie réservée aux équivalences des principaux aliments et à leurs substitutions mutuelles, est le côté le plus séduisant de ce guide : grâce à la connaissance de quelques éléments de base en hygiène alimentaire, le budget de la ménagère ne sera plus, comme on le pense abusivement, le seul facteur déterminant dans l'équilibration de l'alimentation.

La solution est donc éducative : il faut apprendre à la mère de famille à tirer le meilleur parti des ressources alimentaires dont elle peut disposer, à équilibrer le régime familial et à orienter ses dépenses alimentaires dans le sens le plus rationnel.

Ce travail n'a aucun caractère thérapeutique comme pourraient le penser des lecteurs non avertis qui confondraient l'hygiène alimentaire avec la notion de régime, cependant une alimentation mal équilibrée peut engendrer des désordres de santé apparemment sans gravité, mais qui à la longue peuvent aboutir à des états pathologiques graves. La pratique des notions exposées dans ce manuel est un moyen de prévention de ces états.

L'auteur s'est enfin efforcé de se mettre à la portée du grand public en évitant les termes et les notions très techniques.

Docteur ZOUHAIR KALLAL.



23. 4. 68



Sous alimentation, mauvais rendement, gain insuffissant, faible pouvoir d'achat, sous alimentation, (cercle vicieux)

INTRODUCTION

Les parents sont souvent conscients de l'influence de l'alimentation sur la santé de leurs enfants et de leur famille. Ils savent que la nourriture quotidienne est un facteur important pour le développement de leurs enfants, pour leur réussite en classe, ils n'ignorent pas qu'un organisme bien nourri résiste mieux aux affections et fournit un meilleur rendement.

Il a été prouvé que, pendant les périodes de guerre ou de disette, les affections progressaient surtout la tuberculose et que le taux de mortalité augmentait.

La taille des enfants et des adolescents dont la croissance s'effectuait durant ces périodes, avait diminué, exemple : à Paris en 1944, la taille des filles de 14 ans (qui avaient grandi sous un régime alimentaire de restriction) présentait un déficit moyen de 11 cm. par rapport aux filles du même âge en 1935.

De tout temps, la supériorité des hommes est liée à leur alimentation : ainsi l'on constate que dans les pays développés les habitants sont bien nourris, alors que ceux des pays sous développés présentent des carences alimentaires plus ou moins graves.

Malgré toutes ces constatations, il est rare que les parents aient une connaissance précise des règles essentielles de l'alimentation, étant très souvent imprégnés d'idées erronées qui sont même parfois nuisibles. Ils essaient, souvent, d'appliquer certains manuels étrangers qui ne sont point adaptables à notre alimentation : les denrées alimentaires utilisées ne sont pas les mêmes et les habitudes culinaires sont tout à fait différentes.

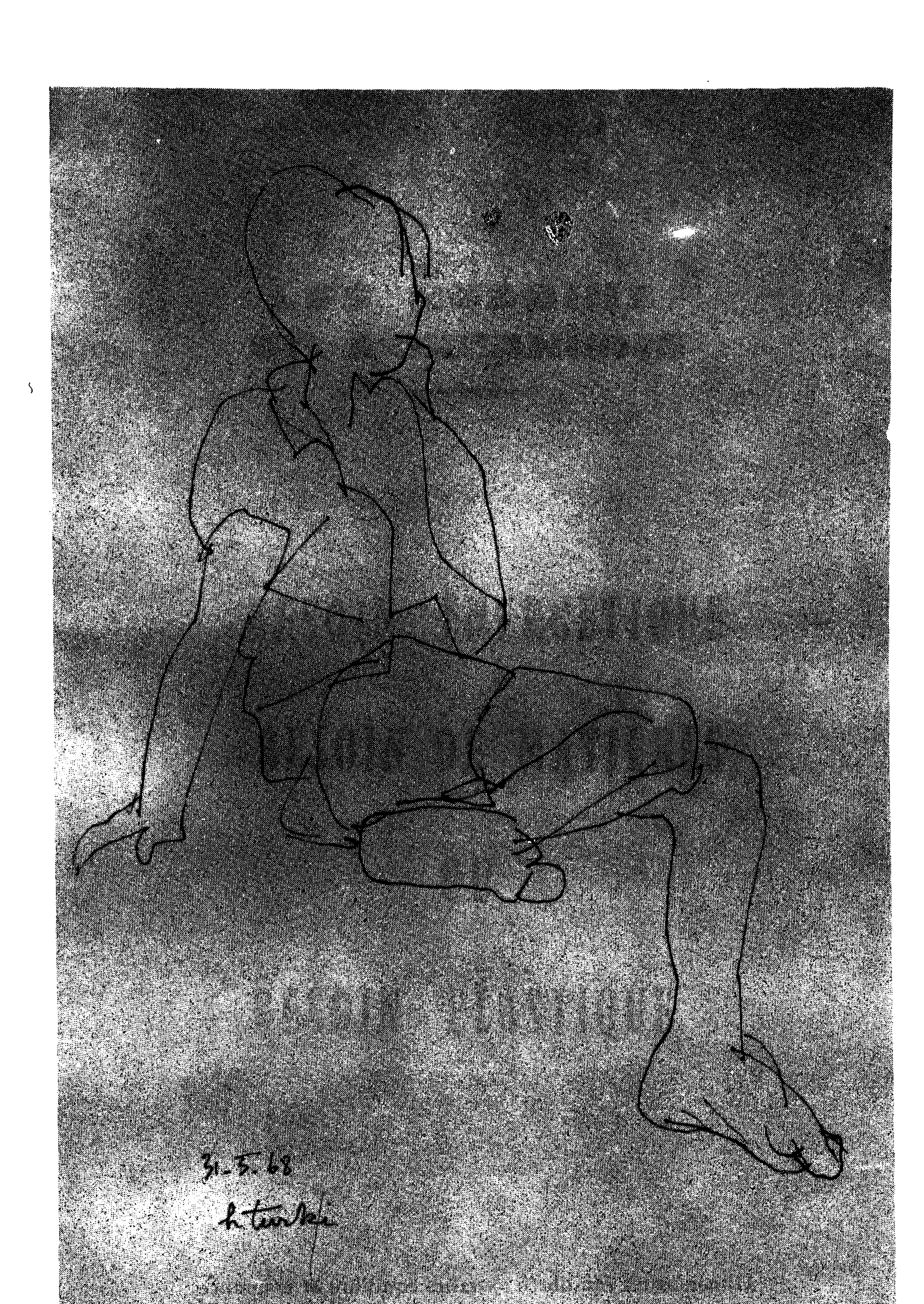
Ce manuel que nous présentons aux tunisiens peut combler cette lacune, il tient compte des disponibilités locales, alimentaires et économiques ainsi que des éléments déjà cités.

Par ailleurs, il peut aider la mère de famille à élaborer des menus adéquats avec la façon de les répartir rationnellement, à obtenir une bonne conservation de la valeur

nutritionnelle et même à connaître les moments propices pour l'achat des différentes denrées lorsqu'elles sont les moins chères.

Grâce à ce manuel, la femme enceinte pourra trouver sa ration pour la construction de l'organisme de son fœtus sans que celui-ci ne se développe au détriment des tissus maternels ; la nourrice pourra consommer les aliments nécessaires pour la production suffisante du lait indispensable à son nourrisson ; l'organisme de l'enfant s'épanouira harmonieusement et même le travailleur de force accomplira son travail avec plus d'efficacité.

*
* *


31.5.68

Alimentation équilibrée : vitalité équilibre et assurance

LES BESOINS DE L'ORGANISME

- BESOIN ENERGETIQUE

- BESOIN DE MATIERES

OU

BESOIN PLASTIQUE

BESOIN ENERGETIQUE

La science a permis aux nutritionnistes de définir le rôle de chaque substance alimentaire, d'identifier chaque affection dûe à une faute nutritionnelle et à déterminer le besoin en nutriments de l'organisme pour l'accomplissement d'une action définie grâce à des appareils très perfectionnés.

L'organisme absorbe de l'oxygène et dégage du gaz carbonique, donc il entretient une combustion grâce au carbone ingéré sous forme :

— De **SUCRE** : céréales, pain, couscous, riz...

— De **MATIERES GRASSES** : huile, beurre, graisses...

— Et de **PROTIDES** : viande, poisson, œufs, légumineuses...

Cette combustion nous fournit l'énergie nécessaire pour assurer notre activité ou pour couvrir notre besoin énergétique qui comprend :

1°) Le besoin de fonctionnement : marche, course, travail...

2°) Le besoin énergétique vital : pour maintenir l'organisme en vie :

— Activité de la cellule.

— Activité des organes vitaux : cœur, poumon, circulation, digestion, etc...

— Le maintien de la température du corps autour de 37°.

BESOIN DE MATIERES OU BESOIN PLASTIQUE

Notre organisme se développe lorsqu'il est jeune : le bébé à la naissance pèse environ 3,500 kg et atteint en moyenne 70 kg à l'âge adulte. En plus, les cellules se renouvellent continuellement chez le jeune comme chez l'adulte et même chez le vieillard.

Donc en dehors du besoin énergétique, notre organisme a un besoin de matières (ou besoin plastique) et pour déterminer ce besoin il serait bon de rappeler la composition de notre corps.

Un homme de 70 kg. se compose en moyenne de :

— 42,900 kg. d'eau.

— 10,300 kg de protides

— 8,350 kg de lipides

— 0,200 kg de glucides

— Et 3,250 kg de sels minéraux : calcium, phosphore, fer, sodium...

Après l'eau, ce sont les **PROTEINES** qui constituent la majeure partie de nos cellules.

Les **SELS MINERAUX** sont indispensables à la construction de notre corps et même à l'entretien de la vie :

— **Le calcium** constitue les 80 % de notre squelette, le **phosphore** se combine avec le calcium pour la solidité de l'os.

— **Le fer** assure en grande partie la diffusion de l'oxygène dans nos tissus.

Notre organisme a également besoin de **VITAMINES** sans lesquelles ce dernier est incapable d'utiliser les éléments que nous venons de citer. En plus de ce rôle cata-

lyseur, les vitamines assurent chacune une fonction vitale particulière. Les plus importantes et qui peuvent faire défaut dans notre alimentation sont les **VITAMINES A, D, B1, B2, P.P. et C.**

— La **VITAMINE A** protège la vue, les tissus de recouvrement, assure la croissance chez les jeunes. On la trouve surtout dans le beurre, le lait, le foie et les végétaux colorés.

— La **VITAMINE D** fixe le calcium au niveau de l'os d'où son action anti-rachitique. L'huile de poisson et les poissons en sont très riches, surtout les poissons gras, les graisses du lait contiennent également de la vitamine D.

— Les **VITAMINES B1, B2 et P.P.** assurent l'utilisation des différents nutriments * par l'organisme, protègent le système nerveux et défendent le corps contre plusieurs affections. Elles sont très répandues dans la levure, la farine et le pain complets, les légumes secs, le foie, le lait et les produits d'animaux.

— La **VITAMINE C** aide l'organisme à lutter contre la fatigue et les microbes. Elle se trouve surtout dans les fruits et les légumes frais et crus. Cette vitamine est très sensible surtout à la chaleur. Il est bon de savoir qu'une ou deux oranges suffisent pour couvrir notre besoin quotidien en vitamine C.

* Nutriments : lipides, glucides et protides.


26.8.66

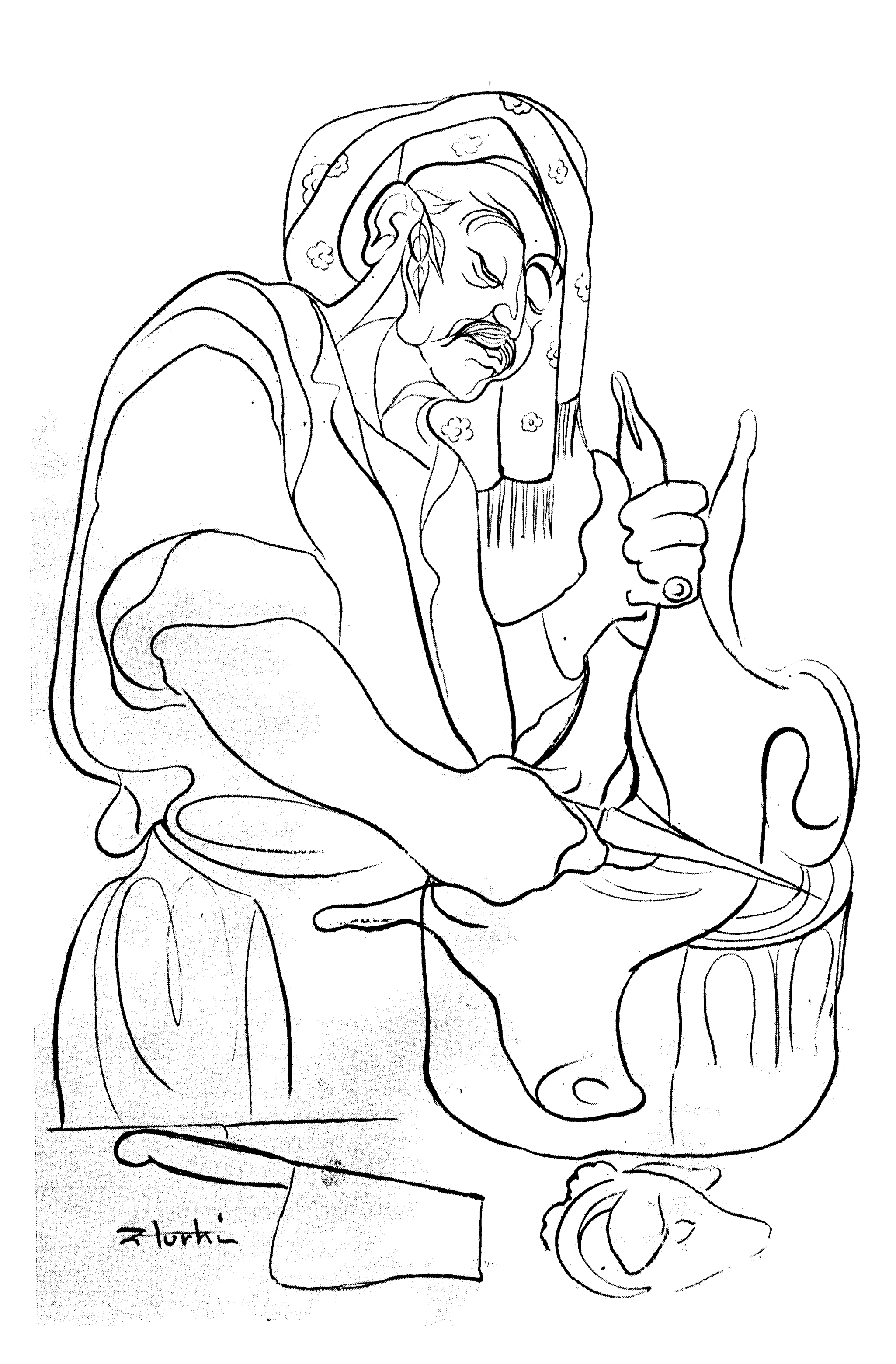
La plastique dépend de l'alimentation

COUVERTURE DES BESOINS

ET

CLASSIFICATION DES ALIMENTS

Les nutritionnistes, dans un souci pratique, ont classé les aliments en six groupes suivant leur apport.





Quelque soit le morceau : viande, abats, tête, l'apport protéique est presque le même (Le Boucher)

I - LE LAIT ET SES DERIVES

FROMAGES, YAOURT, PETIT LAIT, LAIT CAILLE...

Ces aliments, presque complets, renferment :

— Des matières azotées (protéines).

— Des matières grasses.

— Des sucres.

— Des sels minéraux, surtout du **CALCIUM.**

— Et des vitamines : **A, B1 et surtout B2.**

Le lait est seulement carencé en fer et en vitamine C.

Mais l'importance de ce groupe provient de sa teneur en CALCIUM, c'est le seul groupe d'aliments capable de couvrir le besoin calcique de l'organisme.

C'est donc un aliment récalcifiant, très indiqué pour :

— Les enfants en croissance.

— Les rachitiques.

— Les poussées dentaires.

— Les adolescents.

— Les femmes enceintes.

— Surtout les femmes allaitantes.

— Et les malades présentant des affections osseuses.

Par ailleurs, les protéines du lait sont de bonne qualité et ses graisses sont riches en vitamine A, toutes indispensables à la croissance. Ces aliments contiennent également des vitamines du groupe B, surtout de la vitamine B2.

En résumé, ce groupe est **important** pour :

— **SON CALCIUM** .... SQUELETTE, DENTITION

— **SES PROTEINES**
SA VITAMINE A .... CROISSANCE

— **SES VITAMINES**
DU GROUPE B .... BONNE UTILISATION DES ELEMENTS DE LA RATION ALIMENTAIRE

DIFFERENTS LAITS

LAIT DE FEMME : le meilleur aliment du nourrisson, peut satisfaire tous ses besoins durant les premiers mois de la vie, mais étant donné que ce produit est carencé en vitamine C et en fer, il est indiqué de commencer à donner au nourrisson du jus de fruit à partir du 3e mois (vitamine C), des céréales pour leur richesse en fer à partir du 4e, 5e mois (le nourrisson épuise son stock de fer à partir du 6e mois)

LAIT DE VACHE : moins sucré que le lait de femme, cependant il est plus riche en matières protéiques, ce qui nous oblige à le couper d'eau et à lui ajouter du sucre lorsqu'on veut le substituer au lait maternel. Il est le plus utilisé dans le monde. Il se présente sous différentes formes, les plus courantes en Tunisie sont :

— Lait cru.
— Lait pasteurisé.
— Lait stérilisé.
— Lait concentré sucré ou non sucré.
— Lait acidifié.

— Lait cru : est vendu par les producteurs ou les distributeurs. Dans la nature, le lait passe directement de la mère à sa progéniture, ce qui empêche toute contamination, mais lorsqu'il est utilisé d'une autre manière, il risque à tout moment de collecter des microbes. Il faut toujours le bien bouillir, c'est-à-dire ne pas se contenter de la levée de la pellicule, mais rompre cette dernière à l'aide d'une cuillère et continuer l'ébullition

durant 10 à 15 minutes, car le lait est un bon milieu de culture et les microbes peuvent résister à une ébullition mal faite.

— **Lait pasteurisé :** c'est un lait qui a été soumis pendant 30 minutes à une température inférieure à son point d'ébullition, ou pendant un temps court, mais à une température suffisamment élevée pour détruire les organismes pathogènes et réduire les autres

Ce lait peut être consommé directement, mais si on doit le donner à des nourrissons, il serait souhaitable de le faire bouillir auparavant.

— **Lait stérilisé :** la stérilisation est la destruction complète des germes, c'est donc un lait qu'on peut consommer sans prendre de précautions, cependant, une fois la bouteille ouverte, il convient de l'utiliser dans les mêmes conditions que les autres laits.

— **Laits concentrés sucrés ou non sucrés :** c'est un lait dont l'eau a été partiellement éliminée et dont un traitement thermique a détruit tous les germes. C'est un produit très pratique lorsqu'on est mal ravitaillé en lait frais.

Laits acidifiés : le plus courant est le YAOURT, lait partiellement écrémé et ensemencé. Il présente les mêmes caractéristiques que le lait ordinaire, en plus il régenère la flore intestinale et aide la digestion, il est tout à fait indiqué pour les personnes qui sont soumises à un traitement aux antibiotiques.

Pour préparer le Yaourt à domicile : on fait bouillir le lait jusqu'à sa réduction de 1/3 de son volume, on le verse dans de petits récipients. A sa surfce, il se forme une pellicule, quand la température est de 50°, on injecte le ferment ou un peu de Yaourt sous la pellicule et on maintient le liquide à 50° dans un bain marie, pendant 3 heures.

— Evidemment il y a d'**autres formes de laits utilisés en Tunisie :**

LE LEBEN : lait plus ou moins écrémé et acide.

LE RAYEB : lait caillé.

— **Le lait en poudre** : c'est un produit sain lorsqu'il est bien conservé, c'est-à-dire à l'abri de l'humidité et dans un récipient bien fermé ; il faut toujours prendre la précaution de le diluer tout de suite avant la consommation.

Tous ces produits présentent, à peu près, les mêmes caractéristiques que le lait ordinaire, seule la teneur en matières grasses change suivant l'écrémage plus ou moins poussé.

En Tunisie, on consomme également du lait de chèvre et de chamelle qui présentent presque la même composition que le lait de vache.

LES FROMAGES

Tous les fromages sont obtenus à partir de la coagulation de la caséine du lait. Les principaux fromages consommés en Tunisie sont :

1°) Les fromages frais :

Ricotta, Testour : obtenus à partir de lait écrémé par coagulation suivie d'un égouttage. Ce sont des fromages faibles en calories (sans matières grasses et contiennent beaucoup d'eau). Ces produits se conservent seulement pendant quelques jours et dans un endroit frais.

2°) Les fromages fermentés :

Obtenus à partir de laits plus riches en matières grasses et après fermentation : Gruyère, Hollande, Camembert... se conservent mieux que la catégorie précédente.

3°) Les fromages à moisissures internes :

Genre Roquefort, Numidia, riches en vitamines du groupe B.

La composition de tous ces produits ne diffère que par leur teneur en matières grasses et en eau. Les fromages apportent à la ration alimentaire les mêmes éléments que le lait, c'est-à-dire le CALCIUM, les VITAMINES A, B1 et B2 et des PROTEINES, mais sous un volume moindre (Voir tableau d'équivalences page).

BESOINS EN LAIT PAR JOUR :

— Enfants	500 g.
— Adolescents	600 g.
— Adultes	400 g.
— Femmes enceintes	800 g.
— Femmes allaitantes	1.000 g.
— Vieillards	450 g.

Le lait peut être remplacé par tous ses dérivés (voir tableau cité plus haut).

II - LES ALIMENTS RICHES EN MATIERES AZOTEES :

VIANDES - ABATS - VOLAILLE - POISSON ŒUFS - LEGUMES SECS : HARICOTS - POIS-CHICHES...

Ce sont des aliments nécessaires à la construction et à la réparation de notre organisme. Ils sont très indiqués pour la croissance, la gestation, l'allaitement, des états de convalescence...

LA VIANDE

Elle occupe la plus large partie de ce groupe, certains croient même que la viande ne peut pas être remplacée par une autre denrée alimentaire, du point de vue nutritionnel, on peut remplacer :

— 100 g. de viande (poids net) par :

— 100 g. d'abats (poids net) ou par :

— 100 g. de poisson (poids net) ou par :

— 2 1/2 œufs (de poule).

Les viandes en général présentent les mêmes caractéristiques, sont riches en protéines, dites nobles (20 % en moyenne).

Les modifications peuvent être dûes :

1°) SOIT AU GENRE DE L'ANIMAL :

La viande de VEAU : viande tendre, pas trop grasse, mais riche en purines, donc contre indiquée pour les gens âgés, les sportifs, les arthritiques.

La viande de BŒUF : elle est la plus consommée en Tunisie.

La viande de MOUTON ou d'AGNEAU : bien appréciée en Tunisie, c'est une viande plus grasse que les précédentes, le tunisien ne doit pas en abuser parce que son régime est déjà assez riche en matières grasses.

La viande CHEVALINE : le tunisien commence à s'intéresser à cette viande, elle est plus économique que les précédentes. Sa consommation mérite d'être encouragée puisque sa valeur nutritionnelle égale celle de la viande de bœuf, tout en étant moins parasitée.

Autres viandes : dans certaines régions de Tunisie, on consomme également la **CHEVRE et le CHAMEAU**. La viande de la première ressemble à celle du mouton avec un taux de graisse moindre. La viande de chameau rappelle plutôt celle du bœuf, mais elle est plus maigre. Sur le plan nutritionnel, ces viandes égalent les autres.

La VOLAILLE : poules, canards, dindes...

Présente presque la même composition que les viandes déjà citées, mais nous conseillons au consommateur de choisir des animaux jeunes et pour les personnes âgées de ne pas consommer la peau trop grasse.

2°) SOIT A L'ETAT DE L'ANIMAL :

La qualité de la viande dépend de l'état de l'animal : un animal maigre, surmené, chétif présente une viande de moindre qualité qu'un animal bien nourri, reposé et robuste. Les animaux de bonne qualité présentent des muscles épais, leur chair est ferme et dense, de couleur franche, avec de larges marbrures et un fin persillé de matières grasses ; chez les animaux maigres, en mauvaise santé, le muscle est peu épais, la chair un peu lache, trop foncée ou légèrement décolorée.

LES ABATS : foie, tripes, cœur, cervelle...

Leurs prix relativement bas rendent ces produits intéressants pour les bourses modestes, ils contiennent autant de protéines que les meilleurs morceaux de viandes, par ailleurs, ils sont riches en vitamines.

COMMENT NOURRIR

VOTRE

FAMILLE



Poisson : protéines relativement bon marché

LE POISSON

Très intéressant également au point de vue économique (il est moins cher que la viande), il aide la ménagère à varier son menu. Il présente les mêmes matières azotées que la viande.

Les poissons se distinguent par leur teneur en matières grasses :

Les poissons maigres (de 0 à 7 % de matières grasses), sole, merlan, rouget, mulet, loup, raie, mérou, daurade... sont de digestion plus facile.

Les poissons gras (+ de 7 % de matières grasses), hareng, sardine, maquereau, murène, anguille, thon, aiguille...

La chair du poisson est très altérable. Il faut le conserver dans le froid. Le poisson frais présente une odeur faible de marée, sa chair est ferme et élastique, le corps est rigide, la peau brillante, l'œil saillant et transparent, les écailles adhèrent au corps, les branchies ont une couleur rouge vif, le ventre ferme et élastique, l'anus clos.

Dans ce groupe nous pourrons mentionner les **COQUILLAGES et les CRUSTACES** qui, pour un prix raisonnable présentent un apport appréciable en matières protéiques. N'acheter que des coquillages à valves fermées ou légèrement entrouvertes et dans les cas douteux, presser les deux coquilles, si l'animal est vivant, elles se referment aussitôt, vérifier la date de la pêche.

LES ŒUFS

Ils contiennent les meilleures protéines pour la croissance, faciles à cuisiner, entrent dans de nombreux plats tunisiens. On croit généralement que les œufs fatiguent le foie, ceci est vrai lorsqu'ils ne sont pas frais ou cuits dans beaucoup de graisse, autrement les intolérances aux œufs sont très rares et identiques aux troubles provoqués par les autres produits alimentaires.

Pour vérifier la fraîcheur des œufs, on les examine :

Soit par mirage : en mettant l'œuf entre une source de lumière et l'œil, par transparence, on peut apprécier le changement de la chambre à air : plus celle-ci est réduite, plus l'œuf est frais (voir fig. I).

Ou bien par flottage : on plonge l'œuf dans une solution d'eau salée à 12 %, plus l'œuf est frais, plus il va vers le fond du récipient (fig. II).

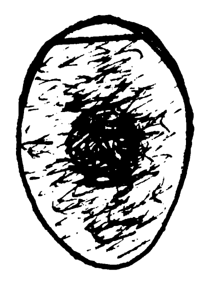
Lorsqu'on casse un œuf frais, le jaune d'œuf est bombé et au centre attaché par les deux chalazes, entouré du blanc presque symétriquement ; plus l'œuf est vieux, plus il est brouillé et indistinct.

LES LEGUMES SECS : haricots, pois chiches, lentilles..

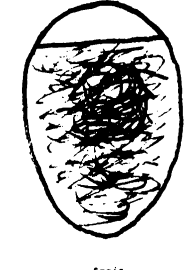
Ils sont riches en matières azotées, cependant de moindre qualité que les précédentes, mais ils ont une forte teneur en vitamine B. On peut les utiliser pour compléter la ration azotée, surtout lorsqu'ils sont consommés avec du pain ou des céréales, leurs protéines acquièrent une valeur nutritionnelle presque identique à celle des protéines animales, par exemple : Lablabi, M'damès...

Ils sont de digestion difficile lorsqu'ils sont mal cuits ; le mieux est de les consommer sous forme de purées. D'autre part, ce sont des aliments riches en glucides.

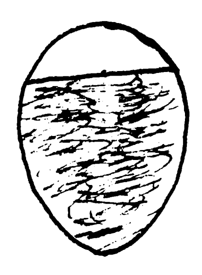
EN RESUME, les aliments de ce groupe caractérisés par leur apport en protéines, sont très importants surtout pour les personnes qui doivent couvrir un grand besoin plastique, à savoir :



Très frais



frais



2e choix

FIGURE I

Œuf du jour | 2, 3 jours | + de 4 jours | + de 15 jours

II



Protéines faciles à produire (Bédouine)

— **ENFANTS et ADOLESCENTS** .... CROISSANCE

— **FEMMES ENCEINTES** . DEVELOPPEMENT DU FŒTUS

— **FEMMES ALLAITANTES** PRODUCTION DU LAIT NECESSAIRE AU NOURRISSON.

— **MALADES et CONVALESCENTS** .... REPARATION DES TISSUS LESES. FABRICATION DES GLOBULES ET DES ANTICORPS AFIN DE RESISTER A L'AGRESSION MICROBIENNE.

Même l'adulte normal, le vieillard ont besoin de ces produits afin de remplacer continuellement les cellules usées.

BESOINS EN VIANDES PAR JOUR :

— Enfants .... 80 g.

— Adolescents 170 g.

— Adultes .... 100 g.

— Femmes enceintes 150 g.

— Femmes allaitantes .... 150 g.

— Vieillards .... 80 g.

La viande peut être remplacée par toutes les denrées de ce groupe (voir tableau d'équivalences, page).

III - LES MATIERES GRASSES

GRAISSES - BEURRE - HUILES...

Elles sont classeés en deux catégories suivant leur origine animale ou végétale.

A — ORIGINE ANIMALE :

La graisse incorporée soit à la viande, soit au poisson. Ce sont des produits riches en vitamines A et D, utiles surtout pour les personnes en période de croissance, mais doivent être consommées sans excès. Les abus de graisses provoquent des troubles hépatiques, des maladies du cœur et des vaisseaux, en particulier chez les gens âgés.

Le beurre : sa consommation quotidienne surtout chez les jeunes est indispensable, il est riche en VITAMINE A et D comme les précédentes, mais plus digeste en particulier lorsqu'il est cru. Une ration de 20 g. par jour en moyenne est raisonnable.

B — ORIGINE VEGETALE :

Les huiles contiennent des acides gras essentiels qui sont indispensables pour l'utilisation des autres matières grasses.

Dans la cuisine, les huiles sont plus indiquées que les graisses d'origine animale, elles se décomposent moins à la chaleur.

En Tunisie, on a tendance à consommer surtout l'huile d'olive.

Dans le commerce, actuellement, on vend une huile mélangée, composée d'huile d'olive et d'huile de soja, au point de vue nutritionnel, ce produit est meilleur que l'huile d'olive : les deux huiles se complètent.

EN RESUME, la ration en matières grasses doit **comporter :**

1°) Des graisses animales (surtout le beurre) qui sont riches en :

VITAMINE A ...... PROTEGE LES YEUX ET LES TISSUS DE RECOUVREMENT FACTEUR IMPORTANT DE CROISSANCE.

VITAMINE D ...... ANTI-RACHITIQUE, FIXE LE CALCIUM AU NIVEAU DE L'OS.

2°) Les huiles (d'origine végétale) BONNE UTILISATION DES AUTRES MATIERES GRASSES.

MEILLEURES EN CUISINE (se décomposent moins facilement à la chaleur).

En plus, ce groupe d'aliments est très énergétique, puisqu'un gramme de lipides produit 9 calories, tandis qu'un gramme de glucides ou de protides ne donne que 4 calories.

BESOINS EN MATIERES GRASSES PAR JOUR :

	Beurre	Huile
— Enfants	15 g.	15 g.
— Adolescents	20 g.	20 g.
— Adultes	15 g.	30 g.
— Femmes enceintes	20 g.	30 g.
— Femmes allaitantes	20 g.	30 g.
— Vieillards	20 g.	20 g.

IV - LES ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES

CEREALES - FARINES - PAIN - PATES SUCRE - MIEL...

Ce sont les aliments qui forment la majeure partie de la ration, leur rôle est surtout énergétique. Le tunisien a tendance à abuser de ces aliments au détriment des autres éléments de la ration.

LE PAIN :

Le tunisien consomme en moyenne 500 g. par jour de pain, ce qui couvre presque la moitié du besoin énergétique et la moitié du besoin protéique. Lorsque le pain n'est pas trop blanc, il est accompagné de son facteur d'assimilation qui est la vitamine B1.

LES PATES :

Elles présentent la même composition que le pain, éviter pendant la cuisson de les laisser gonfler.

LE RIZ :

De digestion facile, il est indiqué dans certains troubles intestinaux. Il faut veiller à ne pas pousser la cuisson à tel point que les grains se collent entre eux.

Tous ces produits sont non seulement riches en glucides, mais contiennent en plus des protides comme les légumes secs.

Dans ce groupe, il y a d'autres produits glucidiques qui sont de moindre importance au point de vue nutritionnel que les précédents parce qu'ils ne renferment pas leur facteur d'assimilation (la vitamine B) et n'apportent pas d'éléments importants en dehors du sucre. Ces aliments sont : le sucre, le miel, la confiture, les confiseries...

EN RESUME, les aliments de ce groupe, riches en glucides, sont par excellence, des produits énergétiques.

Les céréales, les farines, le pain, les pâtes, pas trop blancs, contiennent leur facteur d'utilisation qui est la vitamine B et accessoirement des protides.

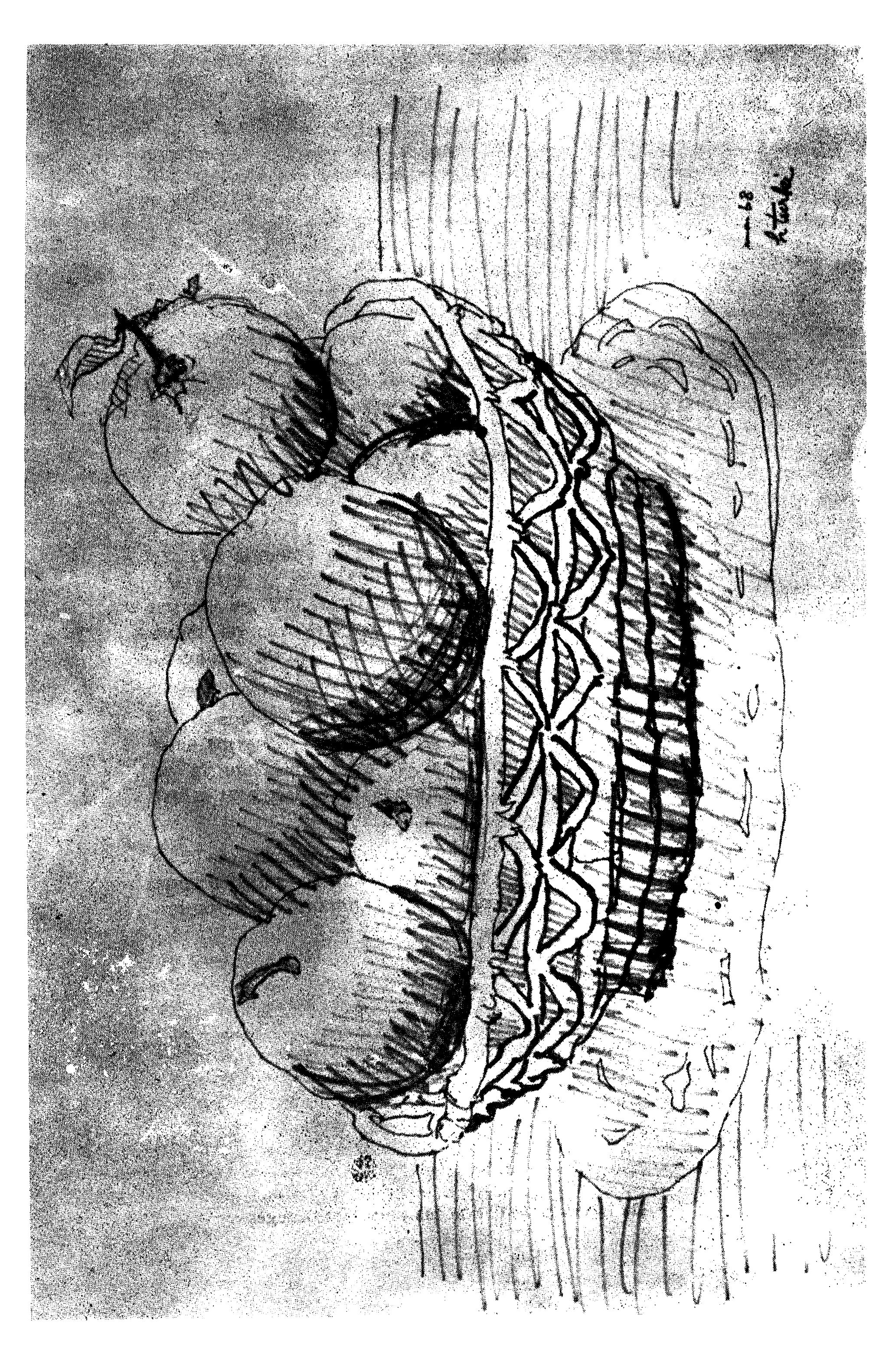
Par contre, les sucres purs. les confiseries... ne renferment que du sucre qui va encore déséquilibrer la ration.

La consommation de ce groupe d'aliments dépend surtout de l'activité de l'individu : plus il est actif, plus sa ration doit comporter des glucides.

BESOINS EN PAIN PAR JOUR :

— Enfants	250 g.
— Adolescents	450 g.
— Adultes	500 g.
— Femmes enceintes	350 g.
— Femmes allaitantes	350 g.
— Vieillards	300 g.
— Travailleurs de force	600 g.

Evidemment, le pain peut être remplacé par les autres produits glucidiques, telles que les céréales, les pâtes... (voir tableau d'équivalences, page).



De la vitamine C bon marché : des oranges

V - LES FRUITS ET LES LEGUMES FRAIS CRUS

Ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ne sont pas énergétiques, mais sont très importants pour leur apport, surtout en VITAMINE C, en d'autres vitamines, en particulier en carotène (provitamine A) et en sels minéraux (calcium, fer...).

A chaque repas, nous devons consommer une crudité sous forme de salade ou de fruits ; ne pas compter dans ce groupe les dattes et les bananes, car ce sont des fruits très riches en sucre, mais pauvres en vitamine C.

Les aliments les plus riches en vitamine C et qui sont consommés en Tunisie sont : le persil, le piment, les épinards, le cresson, les agrumes...

VI - LES LEGUMES ET FRUITS CUITS

Ils présentent les mêmes avantages que le groupe précédent, à l'exception de la vitamine C qui est plus ou moins détruite par la cuisson.

Pour mieux conserver cette vitamine, il serait préférable de cuire les fruits et les légumes sans les peler et à l'abri de l'air, ne pas les laisser trop tremper dans l'eau qui dissout leurs vitamines et leurs sels minéraux, ne les laver que tout de suite avant la préparation.

Ces deux derniers groupes contiennent de la cellulose nécessaire au transit intestinal.

EN RESUME, ces deux groupes d'aliments apportent à la ration :

— **LA VITAMINE C** .... (surtout le groupe précédent)	AIDE L'ORGANIME A RESISTER AUX INFECTIONS ET A LA FATIGUE.
— **LA PROVITAMINE A** ... (les végétaux colorés)	PROTECTION DE L'ŒIL ET FACTEUR DE CROISSANCE.
— **D'autres vitamines**	FACTEUR D'ASSIMILATION DE CERTAINS NUTRIMENTS.
— **LE CALCIUM**	SOLIDITE DU SQUELETTE
— **Fer, iode, magnésium** ...	EVITENT CERTAINES AFFECTIONS.
— **LA CELLULOSE**	LUTTE CONTRE LA CONSTIPATION

BESOINS EN FRUITS ET LEGUMES FRAIS,

PAR JOUR ET EN GRAMMES :

	Lég. frais	Fruits frais
— Enfants	200 g.	200 g.
— Adolescents	350 g.	175 g.
— Adultes	300 g.	150 g.
— Femmes enceintes	370 g.	200 g.
— Femmes allaitantes	370 g.	200 g.
— Vieillards	250 g.	150 g.

EPICES - BOISSONS

Avant de clore ce chapitre, il serait bon de parler de deux problèmes importants en Tunisie.

1°) **LES EPICES :** peuvent aider la digestion lorsque les mets ne contiennent pas beaucoup de viandes ou d'autres produits similaires, mais dès qu'elles commencent à provoquer des troubles digestifs : soif, brûlures, diarrhées, elles deviennent néfastes. En général, les épices consommées modérément sont utiles.

2°) **LES BOISSONS :** on peut les classer en quatre catégories :

a) **Boissons inoffensives** pour la santé et pauvres en apport nutritif : eau, eaux minérales, limonades, etc.

b) **Boissons nutritives,** riches en vitamines, en sels minéraux et même en protéines : le lait, les jus de fruits et les jus de légumes.

c) **Boissons consommées modérément,** stimulent les facultés intellectuelles, mais peuvent devenir toxiques par leur consommation abusive : café et thé.

d) **Boissons toujours néfastes** à la santé : boissons alcoolisées.

BESOINS DES PRINCIPALES

CATEGORIES

DE

PERSONNES

BESOINS DES PRINCIPALES CATEGORIES DE PERSONNES

Le besoin nutritionnel dépend de plusieurs facteurs : âge, poids, taille, état et activité.

Nous allons essayer de définir les besoins alimentaires des principales catégories :

— Enfant	de 2 à 4 ans	besoin de croissance et de développement	Besoin énergétique et de réparation
— Enfant	de 4 à 6 ans		
— Enfant	de 6 à 10 ans		
— Adolescent	de 10 à 12 ans		
— Adolescent	de 12 à 15 ans		
— Adolescent	de 15 à 20 ans		
— Homme d'activité moyenne			
— Travailleur de force			
— Femme enceinte		développement de l'enfant ou du fœtus	
— Femme allaitante			
— Vieillard			

ENFANTS DE 2 A 4 ANS

A partir de la 2e année, normalement, l'enfant est adapté au menu familial, néanmoins il serait souhaitable de lui éviter les graisses cuites, les viandes trop grasses, les plats trop épicés, les légumes secs pas assez cuits. Par ailleurs, l'enfant doit manger à des heures régulières, afin d'éviter des troubles digestifs.

Voyant leur enfant marcher, réclamer ce dont il a besoin, les parents ont tendance à le négliger surtout lorsqu'ils doivent s'occuper d'un second. En réalité, ceci est une grave erreur, car d'une part l'enfant est incapable de choisir lui-même les aliments dont il a le plus besoin, d'autre part à cet âge là, l'organisme étant en pleine période de consolidation, les erreurs alimentaires risquent d'entraîner des répercussions fâcheuses sur la santé de l'enfant dont les conséquences peuvent se manifester jusqu'à l'âge adulte.

En effet, durant cette période, l'enfant se développe, donc il a besoin d'aliments de croissance :

Protéines : viandes, poisson,
œufs .... 40 gr. de viande ou l'équivalent.

Sels minéraux et vitamines,
fruits et légumes frais .. 200 g. fruits
150 g. légumes frais

Calcium : lait, fromage,
Yaourt .... **600 g. de lait ou l'équivalent**

Vitamine A : beurre, légumes
et fruits colorés .... 10 g. de beurre

Par ailleurs, il a également besoin d'aliments énergétiques :

— Huile .... 5 g.

— Beurre (voir plus haut)

— Céréales pain, pâtes .... 150 g. de pain ou l'équivalent.

— Pommes de terre, légumes secs .... 150 g. de pommes de terre ou l'équivalent.

— Sucre, miel, confiture .... 35 g. de sucre ou l'équilent.

Exemple de menu pour cet âge :

PETIT DEJEUNER :

Bouillie de céréales au lait :

— **lait** 200 g.

— **céréales :** riz, sorgho, farine .... 20 g.

— **sucre**

Tartine beurrée avec miel
Un jus de fruit ou un fruit

DEJEUNER :

— **Salade verte ou carottes râpées + huile, citron**

— **Viande 25 g. ou poisson ou œuf.**

— **Pommes de terre 80 g. ou pâtes ou légumes secs ou légumes verts.**

— **Beurre ou huile crue.**

— **Pain.**

— **Fruits.**

GOUTER à 16 heures

— **Lait sucré : 200 g.**

— **Pain beurré + miel.**

DINER :

Potage aux légumes + beurre ou huile crue.

— **Viande : 15 g.**

— **Purée de légumes + beurre ou huile crue**

— **Un Yaourt** ou fromage

— **Pain**

— **Fruits.**

ENFANTS DE 4 A 6 ANS

L'alimentation de cet âge est soumise aux mêmes règles que celles de l'âge précédent, seulement le besoin quantitatif est légèrement modifié :

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 80 g. ou l'équivalent**
Lait Fromage Dérivés du lait	**Lait 500 g. ou l'équivalent**

Beurre .... 15 g.

Huile 15 g.

Pain, céréales, pâtes ... **Pain : 250 g. ou l'équivalent**

Pommes de terre, légumineuses :

Pommes de terre : 200 g. ou l'équivalent

Fruits frais 200 g.

Légumes frais ...... 200 g.

Sucre, miel, confiture .. **Sucre : 40 g. ou l'équivalent**

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Calories	1.750
Protéines	60 g.
Lipides	60 g.
Glucides	240 g.

ENFANT DE 6 A 10 ANS

L'enfant fréquente l'école, a presque les mêmes horaires de travail qu'un adulte, il faudrait prévoir pour lui un goûter, soit à consommer à la maison ou à l'école. Cette collation doit comporter les aliments nécessaires à cet âge et qui ne figurent pas ou insuffisamment dans le menu familial auquel est soumis l'enfant, exemple : laitage, beurre...

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 100 g. ou l'équivalent**
Lait Fromage Dérivés du lait	**Lait : 500 g. ou l'équivalent**
Beurre	15 g.
Huile	15 g.
Pain, céréales, pâtes .	**Pain : 320 g. ou l'équivalent**
Pommes de terre, légumes secs :	**Pommes de terre : 250 g. ou l'équivalent.**
Fruits frais	150 g.
Légumes frais	250 g.
Sucre, miel, confiture ..	**Sucre : 45 g. ou l'équivalent.**

A partir de cet âge, il faut appliquer le menu familial que nous présentons à la fin de ce chapitre.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	2.000
Protéines	80 g.
Lipides	60 g.
Glucides	300 g.



12-4-68



Mauvaise alimentation, dégénérescence

ENFANT DE 10 A 12 ANS

Pendant la période de l'adolescence, l'individu a un grand besoin en protéines, en sels minéraux (surtout en calcium) et en vitamines, cet âge étant celui de la puberté, phase qui précède la grande poussée de croissanse.

L'adolescent présente un appétit accentué, les parents doivent en profiter pour lui fournir les aliments dont il a le plus grand besoin. Cet état est plus précoce chez la fille que chez le garçon.

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 140 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 600 g. ou l'équivalent**

Beurre .... **15 g.**

Huile .... **20 g.**

Pain, céréales, pâtes .... **Pain : 420 g. ou l'équivalent.**

Pommes de terre, légumes secs :

Pommes de terre : 300 g. ou l'équivalent

Fruits frais .... **175 g.**

Légumes frais ...... **300 g.**

Sucre, miel, confiture .. **Sucre : 50 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	2.680
Protéines	90 g.
Lipides	80 g.
Glucides	400 g.

ADOLESCENT DE 12 A 15 ANS

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 160 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 600 g. ou l'équivalent**

Beurre .... 20 g.

Huile .... 20 g.

Pain, céréales, pâtes .. **Pain : 450 g. ou l'équivalent**

Pommes de terre, légumineuses :

Pommes de terre : 350 g.

Fruits frais 175 g.

Légumes frais .... 350 g.

Sucre, miel, confiture .. **Sucre : 55 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories 2.800

Protéines .... 100 g.

Lipides .... 100 g.

Glucides 400 g.

ADOLESCENT DE 15 A 20 ANS

A cet âge le besoin nutritionnel est plus important que celui de l'adulte.

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 200 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 600 g. ou l'équivalent**

Beurre .... 20 g.

Huile .... 30 g.

Pain, céréales, pâtes .. **Pain : 500 g. ou l'équivalent.**

Pommes de terre, légumineuses :

Pommes de terre : 500 g. ou l'équivalent.

Fruits frais .... 200 g.

Légumes frais ...... 375 g.

Sucre, miel, confiture .. **Sucre : 60 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	3.200
Protéines	110 g.
Lipides	100 g.
Glucides	460 g.

ADULTE D'ACTIVITE MOYENNE

A partir de cet âge, l'homme ne se développe plus, mais continue à avoir un besoin plastique de réparation d'une part et un besoin énergétique d'autre part.

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 100 g. ou l'équivalent.**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 400 g. ou l'équivalent.**

Beurre .... **15 g.**

Huile .... **30 g.**

Pain, céréales, pâtes .. **Pain : 500 g. ou l'équivalent**

Pommes de terre, légumineuses :

Pommes de terre : 375 g. ou l'équivalent.

Fruits frais .... **150 g.**

Légumes frais ...... **300 g.**

Sucre, miel, confiture .. **Sucre : 60 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	2.700
Protéines	80 g.
Lipides	70 g.
Glucides	430 g.


15 6 66



Besoin énergétique important : alimentation supplémentaire

TRAVAILLEUR DE FORCE

Pour cette catégorie, il faut augmenter surtout les aliments énergétiques.

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 150 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 500 g. ou l'équivalent**

Beurre .... 25 g.

Huile 40 g.

Pain, céréales, pâtes . **Pain : 600 g ou l'équivalent**

Pommes de terre, légumes secs :

Pommes de terre : 500 g. ou l'équivalent.

Fruits frais .... 150 g.

Légumes frais ...... 300 g.

Sucre, miel, confiture . **Sucre : 70 g. ou l'équivalent**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	3.600
Protéines	110 g.
Lipides	120 g.
Glucides	510 g.

FEMMES ENCEINTES (5 derniers mois de la grossesse)

La femme enceinte durant les 3 premiers mois de la grossesse a besoin d'une ration identique à celle de la femme normale, ce n'est qu'à partir du 5e mois, que le développement du fœtus exige un supplément alimentaire surtout concernant les aliments couvrant les besoins plastiques : viande, poisson, œuf, lait, beurre, fruits et légumes.

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 150 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 800 g. ou l'équivalent**

Beurre .... 20 g.

Huile .... 30 g.

Pain, céréales, pâtes .. **Pain : 350 g. ou l'équivalent**

Pommes de terre, légumes secs :

Pommes de terre : 300 g. ou l'équivalent.

Fruits frais .... 200 g.

Légumes frais ...... 370 g.

Sucre, miel, confiture **Sucre : 65 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	2.700
Protéines	90 g.
Lipides	95 g.
Glucides	380 g.

FEMME ALLAITANTE

Elle doit produire en moyenne 800 g. de lait par jour pour son nourrisson, donc elle a besoin d'un supplément alimentaire substantiel surtout en produits laitiers pour éviter les prélèvements au détriment de ses propres tissus. Une nourrice mal alimentée peut présenter des signes de décalcifications : chutes des dents, ongles cassants, etc...

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 150 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 1.000 g. ou l'équivalent**

Beurre .... 20 g.

Huile .... 30 g.

Pain, céréales, pâtes .. **Pain : 350 g. ou l'équivalent**

Pommes de terre, légumes secs :

Pommes de terre : 350 g. ou l'équivalent.

Fruits frais .... 200 g.

Légumes frais ...... 370 g.

Sucre, miel, confiture .. **Sucre : 60 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories 3.000

Protéines .... 105 g.

Lipides .... 105 g.

Glucides .... 410 g.

VIEILLARDS

Son besoin nutritionnel est moins important que celui de l'adulte, mais on doit sélectionner ses aliments : penser à sa mauvaise dentition, son estomac et ses intestins plus ou moins paresseux ; peut présenter facilement des maladies vasculaires surtout dûes à un excès de graisses, donc il faut lui attribuer des aliments faciles à mastiquer et à digérer, des fruits et des légumes pour aider le transit intestinal, lui éviter les aliments gras (mouton, poissons gras, graisses...).

Viande Poisson Œufs Volaille	**Viande : 80 g. ou l'équivalent**
Lait Fromages Dérivés du lait	**Lait : 450 g. ou l'équivalent.**

Beurre .... 20 g.
Huile .... 20 g.
Pain, céréales, pâtes .... **Pain : 300 g. ou l'équivalent.**
Pommes de terre, légumes secs :
Pommes de terre : 300 g. ou l'équivalent.
Fruits frais .... 150 g.
Légumes frais ...... 250 g.
Sucre, miel, confiture **Sucre : 60 g. ou l'équivalent.**

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories	2.200
Protéines	65 g.
Lipides	70 g.
Glucides	330 g.



Crudités : des pommes

MENUS

- MENUS SAISONNIERS

- METS CONSOMMABLES TOUTE L'ANNEE

- MENU FAMILIAL TYPE

MENUS SAISONNIERS

Bien que l'on trouve actuellement, presque toutes les denrées alimentaires : légumes, fruits... durant toute l'année, nous avons préféré présenter aux ménagères des menus saisonniers variés et économiques ; ainsi l'exemple du poivron est typique : il ne manque plus sur le marché, mais son prix varie de 1 à 100 (les poivrons dans leur primeur coûtent plus de 3 dinars le kg., tandis qu'en été, période d'abondance, il se vend à 30 millimes seulement).

Durant chaque saison, vous pourrez choisir les aliments et les mets de l'époque, à partir des listes suivantes, afin de composer votre menu en sélectionnant votre hors-d'œuvres, votre met principal ainsi que votre dessert.

H I V E R

LEGUMES :

- — Artichauts
- — Betteraves
- — Blettes
- — Cardons
- — Cardons sauvages
- — Carottes
- — Céleris
- — Choux
- — Choux fleurs
- — Choux raves
- — Courges
- — Epinards
- — Fenouils
- — Fèves
- — Navets
- — Oignons verts
- — Persil
- — Petits-pois
- — Poireaux
- — Pommes de terre ordinaires
- — Pommes de terre hollandaises
- — Radis
- — Scarole
- — Romaine
- — Laitue

FRUITS :

- — Bergamottes
- — Citron
- — Citron Beldi
- — Dattes
- — Mandarines
- — Clementines
- — Oranges
- — Oranges amères
- — Pamplemousses

HORS-D'ŒUVRES :

1 — **SALADE D'ARTICHAUTS :**

Artichauts
Persil
Citron
Huile

2 — **JARDINIERE :**

Betteraves
Pommes de terre
Carottes
Petits pois
Laitue
Persil
Huile
Citron

3 — **OMEK HOURIA :**

Carottes
Persil
Harissa
Citron
Huile

4 — **SALADE DE CHOUX FLEURS :**

Choux fleurs
Persil
Citron
Huile

5 — **SALADE DE COURGE :**

Courge
Persil
Harissa
Citron
Huile

6 — **SALADE DE FENOUIL :**

Fenouil
Persil
Citron
Huile

7 — **TORCHI :**

Navets
Harissa
Citron
Huile

8 — **SALADE DE RADIS :**

Radis
Persil
Citron
Huile

9 — **SALADE DE SCAROLE :**

Scarole
Persil
Citron
Huile

10 — **SALADE ROMAINE**

Romaine
Persil
Citron
Huile

11 — **SALADE DE LAITUE :**

Laitue
Persil
Citron
Huile

12 — **ARTICHAUTS BOUILLIS :**

Artichauts
Huile
Citron ou vinaigre

MET PRINCIPAL.

1 — **ARTICHAUTS FARCIS :**

Artichauts
Viande
Œuf
Fromage
Haricots secs
Tomate conserve
Persil
Harissa
Huile

2 — **M'BATAN (choux-fleurs) :**

Viande hâchée
Œuf
Fromage
Farine
Choux-fleurs
Persil
Tomate conserve
Harissa
Huile

3 — **RAGOUT AUX FEVES :**

Viande
Fèves vertes
Pois-chiches
Tomate conserve
Harissa
Huile

4 — **RAGOUT AUX NAVETS (Lefia) :**

Viande ou tripes ou poulpes ou seiches..
Navets
Persil
Pois chiches
Tomate conserve
Harissa
Huile
Citron

5 — **RAGOUT AUX PETIT-POIS :**

Viande ou seiches...
Petit-pois
Artichauts
Persil
Tomate conserve
Harissa
Huile

DESSERTS

FRUITS :

— Bergamottes
— Mandarines
— Clementines
— Oranges
— Pamplemousses
— Citron(nade)

CONFITURES :

— Courges
— Citron beldi
— Oranges
— Oranges amères
— Pamplemousses

DATTES :

— (Très riches en sucre et pauvres en vitamine C, à ne pas classer parmi les autres fruits.)

P R I N T E M P S

LEGUMES :

— Ail vert
— Artichauts
— Asperges
— Betteraves
— Blettes
— Cardons
— Cardons sauvages
— Carottes
— Céleris
— Choux
— Choux rouges
— Choux-fleurs
— Choux-raves
— Concombre
— Courge
— Courgettes
— Epinards
— Fèves
— Haricots verts
— Navets
— Oignons secs
— Oignons verts
— Oignons verts ronds
— Persil
— Petits-pois
— Poireaux
— Pommes de terre ordinaires
— Pommes de terre hollandaises
— Radis
— Scarole
— Romaine
— Laitue
— Pourpier

FRUITS :

— Amandes vertes

— Bergamottes

— Citron

— Citron Beldi

— Figues

— Fraises

— Melon

— Mûres

— Nèfles

— Oranges

— Pêches

— Poires

— Pommes

— Prunes

— Abricots

HORS-D'ŒUVRES :

1 — **SALADE D'ARTICHAUTS :**

(voir menu d'hiver n° 1)

2 — **SALADE D'ASPERGE :**

Asperge
Citron
Huile

3 — **JARDINIERE :**

(voir menu d'hiver n° 2)

4 — **OMEK HOURIA :**

(voir menu d'hiver n° 3)

5 — **SALADE DE CHOUX-FLEURS :**

(voir menu d'hiver n° 4)

6 — **SALADE DE CONCOMBRE :**

Concombre
Menthe séchée
Citron
Huile

7 — **SALADE DE COURGE :**

(voir menu d'hiver n° 5)

8 — **SALADE DE COURGETTES :**

Huile
Citron
Harissa
Courgettes

9 — SALADE D'HARICOTS VERTS :

Haricots verts

Persil

Citron

Huile

10 — TORCHI :

(voir menu d'hiver n° 7)

11 — SALADE DE RADIS :

(voir menu d'hiver n° 8)

12 — SALADE DE SCAROLE :

(voir menu d'hiver n° 9)

13 — SALADE ROMAINE :

(voir menu d'hiver n° 10)

14 — SALADE DE POURPIER :

Poupier

Persil

Citron

Huile

MET PRINCIPAL

1 — ARTICHAUTS FARCIS :

(voir menu d'hiver n° 1)

2 — M'BATAN :

(voir menu d'hiver n° 2)

3 — DOULMA (courgettes farcies) :

Viande hachée
Œufs
Courgettes
Persil
Tomate conserve
Harissa
Huile

4 — RAGOUT AUX HARICOTS VERTS :

Viande
Haricots verts
Tomate conserve
Harissa
Huile

5 — RAGOUT AUX NAVETS (Leftia) :

(voir menu hiver n° 4)

6 — RAGOUT AUX PETITS-POIS :

(voir menu hiver n° 5)

7 — M'DEMES (fèves) :

Fèves vertes
Huile
Harissa
Citron

DESSERTS

FRUITS

— Amandes vertes
— Bergamottes
— Figues
— Fraises
— Melon
— Mûres
— Nèfles
— Oranges
— Pêches
— Poires
— Pommes
— Prunes
— Abricots

CONFITURES

— Citron Beldi
— Figues
— Pêches
— Poires
— Pommes
— Prunes
— Abricots

SALADES DE FRUITS

— Fraises
— Melon
— Mûres
— Nèfles
— Oranges
— Pêches
— Poire
— Pommes
— Prunes
— Abricots

FRAISES AU SUCRE

— + eau de fleurs d'orangers



Fruits d'été (Le marchand)

E T E

LEGUMES

— Aubergines
— Betteraves
— Blettes
— Cardons
— Carottes
— Céleris
— Choux
— Choux-raves
— Concombre
— Cornichon
— Courges
— Courgettes
— Courgettes longues
— Epinards
— Gombo
— Haricots verts
— Navets
— Oignons secs
— Persil
— Piments de Cayenne
— Poireaux
— Poivrons doux
— Poivrons piquants
— Pommes de terre ordinaires
— Pommes de terre hollandaises
— Radis
— Scarole
— Laitue
— Pourpier
— Tomates

FRUITS :

— Amandes vertes
— Azéroles

— Citrons

— Figues

— Figues de Barbarie

— Fraises

— Grenades

— Jujubes

— Mûres

— Pastèques

— Pêches

— Poires

— Pommes

— Prunes

— Raisins

HORS-D'ŒUVRES

1 — **SALADES D'AUBERGINES :**

Aubergine
Harissa
Citron
Huile

2 — **JARDINIERE :**

(voir menu d'hiver n° 2)

3 — **OMEK HOURIA :**

(voir menu d'hiver n° 3)

4 — **SALADE DE CONCOMBRE :**

(voir menu de printemps n° 6)

5 — **SALADE DE COURGES :**

(voir menu d'hiver n° 5)

6 — **SALADE DE COURGETTES :**

(voir menu de printemps n° 8)

7 — **SALADE D'HARICOTS VERTS :**

(voir menu de printemps n° 9)

8 — **TORCHI :**

(voir menu d'hiver n° 7)

9 — **SALADE TUNISIENNE :**

Tomate
Poivron
Oignon
Persil
Citron
Huile

10 — **SALADE DE RADIS :**

(voir menu d'hiver n° 8)

11 — **SALADE DE SCAROLE :**

(voir menu d'hiver n° 9)

12 — **SALADE DE LAITUE :**

(voir menu d'hiver n° 11)

13 — **SALADE DE POURPIER :**

Pourpier
Persil
Citron
Huile

MET PRINCIPAL

1 — **DOULMA (courgettes farcies)**

(voir menu de printemps n° 3)

2 — **FILFIL MEHCHI (poivrons farcis) :**

Viande hachée
Œuf
Fromage
Poivron
Persil
Tomate
Huile

3 — **KAFTAGI**

Courge ou courgettes
Tomate
Poivron
Pommes de terre
Foie ou viande hachée
Œuf
Persil
Oignon
Citron
Harissa
Huile

4 — **TAJIN SLATA :**

Œuf
Viande
Fromage
Mie de pain
Tomate
Variantes
Poivrons
Huile

5 — RAGOUT AUX AUBERGINES (M'Derbel) :

Viande
Aubergines
Pois chiches
ou haricots
Oignons
Tomate
Harissa
Huile

6 — MERMEZ :

Viande ou tripes...
Tomate
Poivrons
Oignon
Pois chiches
Harissa
Huile

7 — GNAOUIA (Gombo) :

Viande ou tripes...
Tomate
Poivrons
Oignons
Harissa
Gombo
Huile

8 — RAGOUT AUX HARICOTS VERTS :

(voir menu de printemps n° 4)

9 — RAGOUT AUX NAVETS (Leftia) :

(voir menu d'hiver n° 4)

10 — COMPLET DE POISSON :

Courge ou courgettes
Pommes de terre
Tomate
Poivron
Poisson
Citron
Huile

DESSERTS

FRUITS :

- Amandes vertes
- Azéroles
- Figues
- Figues de Barbarie
- Fraises
- Grenades
- Jujubes
- Mûres
- Pastèques
- Pêches
- Poires
- Pommes
- Prunes
- Raisins
- Melon

CONFITURES :

- Figues
- Pêches
- Pommes
- Prunes

SALADE DE FRUITS :

- Figues de Barbarie
- Fraises
- Raisins
- Grenades
- Prunes
- Mûres
- Poires
- Pastèques
- Pêches
- Pommes

GRENADES AU SUCRE

— + eau de fleurs d'orangers

FRAISES AU SUCRE

— + eau de fleurs d'orangers

DATTES

AUTOMNE

LEGUMES :

— Aubergines
— Betteraves
— Blettes
— Cardons
— Cardons sauvages
— Carottes
— Céleris
— Champignons
— Choux
— Choux-fleurs
— Choux-raves
— Courges
— Courgettes
— Epinards
— Fenouils
— Gombo
— Haricots verts
— Haricots à égrener
— Navets
— Oignons secs
— Oignons verts
— Patates douces
— Persil
— Piments de Cayenne
— Poireaux
— Poivrons doux
— Poivrons piquants
— Pommes de terre ordinaires
— Pommes de terre hollandaises
— Pommes de terre nouvelles
— Radis
— Scarole
— Romaine
— Laitue
— Tomates

FRUITS :

— Bananes

— Bergamottes

— Citrons

— Citrons Beldi

— Coings

— Dattes

— Figues de Barbarie

— Grenades

— Poires

— Mandarines

— Clementines

— Olives noires

— Olives vertes

— Oranges

— Oranges amères

— Pamplemousses

— Piaquamines (kaki)

— Pommes

HORS-D'ŒUVRES

1 — **JARDINIERE :**

(voir menu d'hiver n° 2)

2 — **SALADE DE COURGES :**

(voir menu d'hiver n° 5)

3 — **SALADE DE COURGETTES :**

(voir menu de printemps n° 8)

4 — **SALADE DE FENOUIL :**

(voir menu d'hiver n° 6)

5 — **SALADE D'HARICOTS VERTS :**

(voir menu de printemps n° 9)

6 — **TORCHI :**

(voir menu d'hiver n° 7)

7 — **SALADE TUNISIENNE :**

(voir menu d'été n° 9)

8 — **SALADE DE RADIS :**

(voir menu d'hiver n° 8)

9 — **SALADE DE SCAROLE :**

(voir menu d'hiver n° 9)

10 — **SALADE ROMAINE :**

(voir menu d'hiver n° 10)

11 — **SALADE DE LAITUE :**

(voir menu d'hiver n° 11)

12 — **SALADE D'AUBERGINES :**

(voir menu d'été n° 1)

13 — **MECHOUIA :**

Oignon

Citron

Tomates

Poivrons

Huile

14 — **OMEK HOURIA :**

(voir menu d'hiver n° 3)

15 — **SALADE DE CHOUX-FLEURS :**

(voir menu d'hiver n° 4)

16 — **SALADE DE TOMATES :**

Tomates

Salade verte

Persil

Citron

Huile

MET PRINCIPAL

1 — **M'BATAN (choux-fleurs) :**

(voir menu d'hiver n° 2)

2 — **DOULMA (courgettes farcies) :**

(voir menu de printemps n° 3)

3 — **FILFIL MEHCHI (poivrons farcis) :**

(voir menu d'été n° 2)

4 — **KAFTAJI :**

(voir menu d'été n° 10)

5 — **COMPLET DE POISSON :**

(voir menu d'été n° 3)

6 — **TAJINE SLATA :**

(voir menu d'été n° 4)

7 — **RAGOUT AUX AUBERGINES (M'derbel) :**

(voir menu d'été n° 5)

8 — **RAGOUT AUX CHAMPIGNONS :**

Viande
Huile
Champignons
Harissa
Tomate
Oignon

9 — **RAGOUT AUX NAVETS (Leftia) :**

(voir menu d'hiver n° 4)

10 — **RAGOUT AUX HARICOTS A EGRENER :**

Viande

Oignons

Tomate

Harissa

Haricots à égrener

Huile

11 — **MERMEZ :**

(voir menu d'été n° 6)

12 — **GNAOUIA (gombo) :**

(voir menu d'été n° 7)

13 — **RAGOUT AUX HARICOTS VERTS :**

(voir menu de printemps n° 4)

DESSERTS

FRUITS :

— Bananes
— Bergamottes
— Coings
— Figues de Barbarie
— Grenades
— Mandarines
— Clementines
— Oranges
— Pamplemousses
— Piaquamines (kaki)
— Poires
— Pommes

CONFITURES

— Coings
— Oranges
— Pamplemousses
— Oranges amères
— Citron Beldi

SALADE DE FRUITS

— Bananes
— Coings
— Figues de Barbarie
— Grenades
— Oranges
— Poires
— Pommes

GRENADES AU SUCRE

+ eau de fleurs d'orangers

DATTES

METS CONSOMMABLES TOUTE L'ANNEE :

En plus des menus saisonniers, voici une série de menus que la ménagère peut confectionner toute l'année à partir de céréales, de pâtes, de légumes secs, de pommes de terre...

BOUILLONS ET POTAGES

1 — BOUILLON DE LEGUMES OU MAIGRE :

Carottes
Pommes de terre
Choux-raves
Oignons
Céleris
Persil
+ légumes de saison :
Fèves
Artichauts
Petits-pois...
+ légumes secs
+ huille ou beurre

2 — BOUILLON GRAS :

(En plus des légumes utilisés dans le bouillon précédent, on peut ajouter : soit de la viande, ou bien

du poisson
de la volaille,
de la viande séchée,
du poisson,
etc...

3 — POTAGES :

Dans le bouillon maigre ou gras on ajoute des pâtes :

soit des macaronis,
ou de la Chorba,
Hlalem,
M'Hamès
etc...

4 — **BORGHOL :**

Viande ou poulpes...
Borghol
Huile
Tomate
Harissa

5 — **SDER :**

Tomate
Huile
Harissa
Semoule
Citron en conserve
Facultatif :
Boulettes de viande
ou viande séchée...

6 — **HASSOU :**

Huile
Harissa
Tomate
Levure

7 — **CHORBET FRIK :**

Chorbet frik (orge vert
concassé)
Huile
Harissa
Tomate
Pois-chiches
Viande

8 — **LABLABI :**

Pois-chiches
Harissa
Huile
Citron
Facultatif :
Œuf

METS A UTILISER TOUTE L'ANNEE :

1 — **TAJIN JEBEN** (au fromage) :

Viande
Œuf
Fromage
Mie de pain
Variantes
Tomate
Huile

2 — **TAJIN SEBNAKH (épinards) :**
mêmes denrées que la recette n° 1 + épinards, mais sans variantes.

3 — **TAJIN MAADNOUS (persil) :**
mêmes denrées que la recette n° 2, mais remplacer les épinards par du persil.

4 — **TAJIN MALSOUKA :**

Malsouka
Viande, rognons, foie...
Haricots secs
Œufs
Fromage
Huile

5 — **MAAKOUDA :**

Viande ou cervelle ou Hareng...
Pommes de terre
Persil
Œuf
Fromage
Huile

6 — **OMELETTE :**

Œuf
Huile
Persil
Facultatif :
Champignon

Pommes de terre
Fromage
Lait
Rognons
etc...

7 — **BRIK A L'ŒUF :**

Malsouka
Œuf
Viande, thon
ou anchois
Oignon
Persil
Citron
Huile

8 — **EJJA :**

Merguez ou
Viande séchée (Kadid)
Abats de volaille
Hareng
Cervelle...
Pommes de terre
Tomate
Harissa
Œuf
Huile

9 — **TAJIN MERGUEZ :**

Viande hachée
Œuf
Carottes
Pommes de terre
Harissa
Tomate
Variantes
Huile
Persil

10 — **ROTIS :**

Viande ou
poisson
Volaille...
Pommes de terre
Feuilles de salade
Huile
Citron

11 — **GRILLADES :**

Viande
ou poisson... rouget
maquereau
pageot
daurade
mulet...
ou foie...
Garniture :
Pommes de terre
ou autre légume
Huile
Citron

12 — **BROCHETTES :**

Foie
Viande
Cœur
Garniture :
(voir grillades)

13 — **HERGMA :**

Pattes de bœufs
ou pattes d'agneaux
Tête d'agneau

14 — **VIANDE FARCIE :**

Viande
Persil
Œuf
Fromage
Huile

15 — **LANGUE FARCIE :**
(voir viande farcie, remplacer la viande par la langue)

16 — **VOLAILLE FARCIE :**

Riz ou pâtes
Fromages
Œuf
Persil
Huile

17 — **RAGOUT AUX BLETTES (Khodra) :**

Viande
Blettes
Epinards
Persil
Cardon

Pois chiches ou haricots
Tomate conserve
Harissa
Huile
Citron

18 — **RAGOUT AUX POIREAUX (Brassia) :**

Viande
Tomate conserve
Poireaux
Harissa
Pois chiches
Huile

19 — **RAGOUT AUX LEGUMES :**

Viande
Tomate conserve
Harissa
Huile
Lentilles, haricots, etc.

20 — **RAGOUT AUX POMMES DE TERRE :**

Viande ou poisson...
Pommes de terre
Tomate conserve
Harissa
Huile

21 — **M'LOUKHIA (corète) :**

Viande ou tripes
Corète (M'loukhia)
Tomate conserve
Harissa
Huile

22 — **COUSCOUS :**

Viande ou poisson...
Couscous
Carottes
Pommes de terre
Fèves
Cardon sauvage
Navet
Choux
Courge ou courgettes
Pois chiches
Tomate conserve

Harissa
Oignon
Poivron
Huile

Nous avons cité les légumes susceptibles d'être mis dans le couscous, mais on n'est pas obligé de les introduire tous à la fois. On peut même préparer un couscous sans viande, ni poisson, ni seiche...

23 — **PATES A LA SAUCE TOMATE :**

Pâtes
Tomate conserve
Harissa
Viande, poisson...
Huile
Fromage

24 — **PATES AU BEURRE :**

Pâtes
Beurre
Fromage

25 — **PATES AU FOUR :**

Viande hachée
Pâtes
Œuf
Fromage
Huile

26 — **RIZ AU FOUR :**

Viande hachée
Riz
Œuf
Fromage
Huile

27 — **RIZ :**

Viande ou poisson...
Tomate conserve
Harissa
Huile

28 — **POISSONS CUITS A L'EAU :**

(gros poisson)

DESSERTS ET ENTREMETS

A UTILISER TOUTE L'ANNEE

1 — **CONFITURES EN CONSERVE :**

à différents fruits

2 — **LAITAGES :**

Lait pur
Lait teinté (café, thé...)
Leben (lait acidifié)
Rayeb (lait caillé)
Fromages
Yaourts

3 — **ENTREMETS :**

M'halbia :

Riz
Lait
Sucre

Flan :

Lait
Œuf
Farine
Sucre

Sorgho au lait :

Sorgho
Lait
Sucre

Pois chiches au lait :

Lait
Pois chiches (poudre)
Sucre

Crèmes :

Lait
Œuf
Sucre

Facultatif avec fruits secs, chocolat, etc...

Facultatif avec fruits secs, chocolat, tec.

Zriga :

Crème simple
\+ malsouka fourée avec des fruits secs
Gâteau simple :

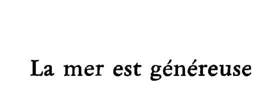
Farine
Sucre
Beurre
Œuf
Lait

Gâteaux aux biscuits :

Biscuits
Œuf
Lait

Facultatif : chocolat, fruits secs...




La mer est généreuse

MENUS FAMILIAUX

Il serait difficile et même impossible que la ménagère puisse arriver à confectionner à chaque membre de la famille un menu particulier et adéquat à son état, mais elle pourrait grâce aux collations, aux goûters et aux entremets à compléter et redresser la ration de chacun.

Pour les enfants d'âge pré-scolaire, la mère de famille pourra leur confectionner un menu à part (voir le menu type pour enfants de 2 à 4 ans).

Afin de faciliter la tâche de la ménagère, nous lui présentons tout d'abord un tableau où elle pourra trouver le besoin de chaque catégorie de consommateur, journalier et hebdomadaire (voir tableau).

RATIONS ALIMENTAIRES EQUILIBREES POUR DIFFERENTES CATEGORIES DE CONSOMMATEURS

(en grammes)

ALIMENTS	Enfants de 2 à 4 ans		Enfants de 4 à 6 ans		Enfants de 6 à 10 ans		Adolescents de 10 à 12 ans		Adolescents de 12 à 15 ans		Adolescents de 15 à 20 ans		OBSERVATIONS
	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	
Viande	40	120	80	240	100	300	140	420	160	480	200	600	
Poisson		80		160		200		280		320		400	
Œuf		1		2		2		3		3		4	Pièces d'œufs
Volaille		40		80		100		100		160		200	
Légumes secs		35		35		70		70		150		175	
Lait	600	4.000	500	3.200	500	3.200	600	3.800	600	3.700	600	3.700	
Fromage		70		80		100		120		140		140	
Huile	5	35	15	105	15	105	20	140	20	140	30	210	
Beurre	10	70	15	105	15	105	15	105	20	140	20	140	
Pain	150	525	250	1.225	320	1.750	420	2.450	450	2.600	500	2.800	
Céréales, pâtes, riz		350		280		315		350		400		455	
Pommes de terre	150	1.050	200	1.400	250	1.750	300	2.100	350	2.450	400	2.800	
Légumes frais	150	1.050	200	1.400	250	1.750	300	2.100	350	2.450	375	2.625	
Fruits frais	200	1.400	200	1.400	150	1.050	175	1.225	175	1.225	200	1.400	
Sucre	35	210	40	175	45	200	50	200	55	200	60	200	
Confiture				40		40		50		60		80	
Miel		60		100		100		100		100		100	
Chocolat						40		50		50		60	

RATIONS ALIMENTAIRES EQUILIBREES POUR DIFFERENTES CATEGORIES DE CONSOMMATEURS

(en grammes)

ALIMENTS	Hommes d'activité moyenne		Travailleurs de force		Femmes enceintes		Femmes allaitantes		Vieillards		OBSERVATIONS
	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	par jour	par semaine	
Viande	100	300	150	450	120	360	120	360	80	240	3 jours de viande y compris les abats.
Poisson		200		300		240		240		160	2 jours de poisson.
Volaille		100		150		120		120		80	1 jour de volaille.
Œuf		2		3		3		3		2	1 jour d'œufs.
Légumes secs		140		350		140		140		70	Diminuer les denrées précédentes et les remplacer par des légumes secs qui peuvent aussi se substituer aux pommes de terre, aux pâtes, céréales, etc...
Lait	400	2.300	500	3.000	800	5.300	1.000	6.600	450	2.700	La quantité de fromage à repartir sur toute la semaine. On entend par lait, tous les laitages : yaourt, lait caillé, petit lait.
Fromage		140		160		100		120		120	
Huile	30	210	45	315	30	210	30	210	20	140	La quantité des céréales et des pâtes doit être répartie sur toute la semaine, lorsqu'on consomme un plat de ces denrées, on doit diminuer la quantité de pain (voir substitutions). Les pommes de terre peuvent être remplacées par d'autres denrées (voir substitutions).
Beurre	15	105	20	140	20	140	20	140	20	140	
Pain	500	2.800	600	3.500	350	2.000	350	2.000	300	1.750	
Céréales, pâtes, riz		420		490		380		380		350	
Pommes de terre	375	2.625	500	3.500	300	2.100	350	2.450	300	2.100	
Légumes frais	300	2.100	300	2.100	370	2.590	370	2.590	250	1.750	
Fruits frais	150	1.050	150	1.050	200	1.400	200	1.400	150	1.050	
Sucre	60	200	70	220	65	200	60	200	60	200	
Confiture		80		100		100		80		100	
Miel		100		100		100		100		100	
Chocolat		60		100		60		60		50	

POIDS ET MESURES

DES PRINCIPAUX ALIMENTS

Afin de faciliter la tâche de la ménagère, nous mettons à sa disposition le poids moyen de certaines denrées alimentaires courantes et la contenance des principaux ustensiles de table :

— 1 morceau de sucre	pèse en	moyenne	5 g.
— 1 œuf	—	—	50 g.
— 1 œuf de beurre	—	—	50 g.
— 1 noix de beurre	—	—	20 g.
— 1 pomme de terre	—	—	100 g.
— 1 oignon	—	—	50 g.

Une cuillerée à soupe rase de :

— Farine	pèse	environ	12 g.
— Sucre	—	—	15 g.
— Beurre	—	—	15 g.
— Semoule	—	—	15 g.
— Huile	—	—	16 g.

Une louche moyenne de :

— Pâtes, riz, légumes secs, pèse .... 70 g.

Poids brut moyen, à la pièce :

Ail (la tête) .... 10 g.

Artichaut .... 250 g.

Aubergine .... 125 g.

Chou	1.000 g.
Chou-fleur	1.200 g.
Persil, blette, épinard (la botte)	400 g.
Laitue	200 g.
Romaine	500 g.
Radis (la botte)	350 g.
Tomate	100 g.
Abricot	55 g.
Banane	90 g.
Citron	100 g.
Mandarine	70 g.
Orange	150 g.
Pêche	70 g.
Poire	100 g.
Pomme	100 g.

MENU FAMILIAL TYPE

Schématiquement, le menu familial se compose de trois repas principaux :

1°) UN PETIT DEJEUNER qui comprend :

Un laitage

— lait teinté de café, de thé ou de chocolat,

ou

— yaourt, fromage... ou bien

— un entremet à base de lait + sorgho, riz...

Tartine beurrée

avec confiture ou miel.

2°) UN DEJEUNER avec :

Une entrée

— soit une crudité : salade verte, carottes crues..

— ou bien des légumes cuits : jardinière...

Plat principal

— viande, poisson, œufs, abats ou volailles accompagnés de

— légumes verts, secs, pommes de terre, pâtes ou céréales.

Dessert

— fruit cru (si l'entrée ne comporte pas de crudités)

ou

— yaourt, fromage (afin de compléter la ration de laitage)

ou bien

— confiture, gâteau... (lorsqu'il y a assez de crudités à l'entrée et le besoin en lait est satisfait).

3°) UN DINER, comportant :

Une entrée

— un bouillon, un potage, une salade...

Plat principal

— légumes, pommes de terre ou de pâtes...
avec

— viande, poisson, volailles, abats ou œufs lorsque l'entrée ne renferme pas ces derniers ou sont en quantités insuffisantes).

Un dessert

(soumis aux mêmes règles que le dessert du déjeuner).

GOUTER.

En plus des trois principaux repas, le menu peut comprendre un goûter surtout pour les enfants et les adolescents. Cette collation doit corriger la ration alimentaire en y apportant les éléments manquants ou insuffisants.

Une femme allaitante qui a besoin d'un litre de lait par jour en moyenne, par exemple, arrive difficilement à le consommer seulement au cours des repas principaux ; par contre, si elle boit 1/4 de litre comme collation, il lui est plus facile de prendre le reste aux repas.

Les enfants également ont un plus grand besoin pour certains aliments, exemple : lait, fromage, œufs... Leur goûter peut arriver à corriger leur ration, sans dérégler le menu familial.

Pour qu'un menu soit complet, il doit comporter les différents groupes, quant aux quantités, il faudrait se référer au tableau des besoins (voir page) et aux équivalences suivantes des principaux aliments nutritionnellement similaires.

EQUIVALENCES DES PRINCIPAUX ALIMENTS

VIANDE 100 g. (poids net) peuvent être remplacés en tant que source de protides	100 g.	abats, poisson, coquillages, volailles, lapin, escargots (poids net)
	2 1/2	œufs moyens (poules)
	30 g.	viande séchée, poisson séché, poulpes séchées
	1/2 litre	lait ou l'équivalent en dérivés du lait (voir lait)
LAIT 1/4 de litre peut être remplacé par	120 g.	lait concentré non sucré
	80 g.	lait condensé sucré
	30 g.	lait en poudre
	125 g.	fromage blanc (Testour, Ricotta)
	2 pots	Yaourt
	4 petits	Suisses (environ 120 g.)
	40-50 g.	fromage fermenté à pâte molle : Camembert...
	30-40 g.	fromage fermenté à pâte ferme : Hollande, Gruyère, Cantal...
	30-40 g.	fromage fermenté à pâte moiie : Roquefort, Numidia...
	25 g.	fromage de chèvre
	1/4 de l.	leben, lait caillé (Rayeb)

HUILE 100 g. peuvent être remplacés en tant que sources de lipides par	110 g.	graisses animales : mouton...
	110 g.	beurre
PAIN 100 g. peuvent être remplacés en tant que sources de calories par	70 g.	farines de céréales, biscottes, pâtes, couscous
	60 g.	biscuits secs
	75 g.	Riz, légumes secs (haricots, poi chiches)
	350 g.	pommes de terre (poids brut)
	150 g.	châtaignes (poids brut)
	90 g.	fruits secs (dattes, figues, pruneaux...)
AGRUMES 150 g. peuvent être remplacés en tant que sources de vitamine C par	25 g.	persil
	80 g.	pouvron
	150 g.	chou, fraises
	250 g.	figues de Barbarie, tomates fraîches
	300 g.	moyenne de fruits frais
	500 g.	melon, pastèque, chicorée, laitue, scarole.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

— Lorsqu'on veut garder la valeur nutritionnelle d'un aliment (viande, poisson, légumes...) il serait bon, à la cuisson, de plonger cet aliment directement dans un liquide bouillant contenant du sel.

— Par contre, lorsqu'on doit consommer le jus et on désire qu'il soit le plus savoureux possible, on a intérêt à plonger l'aliment à cuire dans l'eau froide qu'on met à bouillir.

— La cuisson sous pression des légumes et des fruits (genre cocotte), économise notablement les pertes en vitamines constatées au cours d'une ébullition courante.

— Pour éviter les grandes pertes de sels minéraux et de vitamines, laver les légumes avant de les couper ou de les éplucher et ne pas les laisser plongés dans l'eau.

— Plus l'aliment est frais, plus il garde ses vitamines intactes, surtout la vitamine C.

— Le petit poisson ou le gros poisson, à poids égal, présente la même valeur nutritionnelle.

— La gaîté à table : pour favoriser la digestion, oublier les soucis, les contrariétés, les émotions, ne pas lire durant les repas.

— Bien mâcher : la mastication aide la sécrétion de la salive et même du suc gastrique, donc la digestion.

MYTHES A COMBATTRE

En Tunisie, comme partout ailleurs, nous avons certains préjugés alimentaires qui compliquent notre alimentation et causent souvent des torts assez graves à notre santé. Nous citons les principaux en démontrant leur mal fondé.

« LES PATES AUGMENTENT LA PRODUCTION DE LAIT DES NOURRICES ».

Seul le lait peut avoir cette action.

« LE SORGHO FORTIFIE LES OS ».

Comme toutes les céréales, le sorgho est un aliment riche en phosphore et pauvre en calcium, donc au contraire, c'est un aliment décalcifiant et pour l'équilibrer il est indispensable de le consommer dilué dans du lait.

« LE CITRON AUGMENTE LES SUPPURATIONS ».

Le citron est riche en vitamine C qui augmente la résistance de l'organisme contre les infections.

« LE JUS DE VIANDE CONTIENT TOUTE LA VALEUR NUTRITIVE DE LA VIANDE. »

Ce jus est formé en majeure partie d'eau et la viande pressée garde toujours ses protéines.

« NE PAS CONSOMMER DU LAIT ET DU POISSON AU COURS DU MEME REPAS. »

Riche en calcium, le lait comble le déficit du poisson en ce sel minéral.

« BOIRE DURANT LES REPAS. »

L'eau prise au cours des repas, dilue les sucs digestifs ce qui peut engendrer de mauvaises digestions.

« CONSOMMER DES ŒUFS CRUS ».

Plus l'œuf est bien cuit, plus son albumine est assimilable, gober des œufs crus est sans intérêt et même néfaste.





La valeur nutritionnelle du poisson est indépendante de son genre et de son prix

CONCLUSION

Il serait vain de respecter l'équilibre nutritionnel et le besoin de chaque catégorie d'individus sans tenir compte des disponibilités alimentaires et économiques, des habitudes culinaires...

Ce manuel présente des menus équilibrés, mais à des prix de revient très variables : grâce aux équivalences alimentaires présentées, on peut saitsfaire les besoins fondamentaux tout en respectant le budget familial.

Voici des exemples très précis :

— 1 kg de loup — coûte en moyenne ...... 800 millimes
peut être remplacé en tant que source de protides par :
1 kg de poulpe qui ne coûte en moyenne que .... 100 millimes

— 2 kg de pommes ou de poires - coûtent en moyenne .... 300 millimes
peuvent être remplacés en tant que source de vitamine C par :
1 kg d'agrumes (oranges, mandarines...) qui ne coûte en moyenne que .... 40 millimes
(ces derniers renferment le double de vitamines C que les premiers).

— 1 kg de riz — coûte en moyenne ...... 180 millimes
peut être remplacé en tant que source de glucides par :
1 kg de pâtes qui ne coûte en moyenne que .... 80 millimes

POUR UNE BONNE ALIMENTATION EQUILIBREE, LE FACTEUR ECONOMIQUE N'EST PAS TOUJOURS SEUL A CONSIDERER.

TABLE DE MATIERES

Pages

TABLE DES DESSINS

TABLE DES TABLEAUX

Imprimerie du Grand Maghreb — TUNIS